

(Меню)

| Выход (г)                   | Наименование блюда                        | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) |
|-----------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Завтрак</u>              |                                           |                                                                                |
| 100/10                      | Творожок в индивидуальной упаковке        | Калорийность-103, Белки-,4, Жиры-1,75, Углеводы-32,4                           |
| 30/30/30                    | Горячий бутерброд с мясом в/к и сыром     |                                                                                |
| 150/5                       | Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | Калорийность-126, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-16                                 |
| 180                         | Какао с молоком                           |                                                                                |
| 80                          | Батон завтрак                             | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15                                          |
| Итого за Завтрак            |                                           | Калорийность-746, Белки-27, Жиры-32, Углеводы-88                               |
| <u>Обед</u>                 |                                           |                                                                                |
| 50                          | Огурец в нарезке                          | Калорийность-7, Углеводы-1                                                     |
| 350                         | Суп сливочный с рыбой                     |                                                                                |
| 200                         | Макароны отварные                         | Калорийность-1 341, Белки-34, Жиры-44, Углеводы-211                            |
| 100/30                      | Говядина в кисло-сладком соусе            |                                                                                |
| 180                         | Компот из ягод                            |                                                                                |
| 100                         | Хлеб                                      | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31                                 |
| Итого за Обед               |                                           | Калорийность-1 498, Белки-39, Жиры-45, Углеводы-243                            |
| <u>Ужин</u>                 |                                           |                                                                                |
| Салат из редиса с огурцом с |                                           |                                                                                |
| 100/10/5                    | растительным маслом и зеленью             | Калорийность-76, Белки-1, Жиры-7, Углеводы-2                                   |
| 100                         | Куриные наггетсы                          |                                                                                |
| 200                         | Картофельное пюре                         |                                                                                |
| 180                         | Чай с лимоном и сахаром                   | Калорийность-59, Углеводы-15                                                   |
| 100                         | Хлеб                                      | Калорийность-150, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31                                 |
| Итого за Ужин               |                                           | Калорийность-285, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-48                                 |
| <u>Полдник</u>              |                                           |                                                                                |
| 200                         | Сок                                       | Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25                                         |
| 150                         | Фрукт                                     |                                                                                |

50 *Кондитерское изделие*

---

**Итого за Полдник** Калорийность-110, Белки-1, Углеводы-25

**Ужин 2**

200 *Молочный коктейль*

Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

80 *Хлебобулочное изделие*

---

**Итого за Ужин 2** Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9

---

**Итого за** Калорийность-2 755, Белки-79, Жиры-91, Углеводы-413